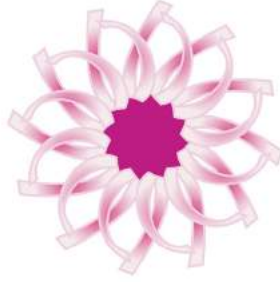


الطبعة الخامسة

جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION



التوافق
النفسي



جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

التوافق النفسي

إعداد و مراجعة

أخصائية نفسية

هيفاء الشامسي

أخصائية نفسية

هالة أصيل

مقدمة

إصابتك بسرطان الثدي مرحلة تمرين بها .. فما زلت أنت الزوجة
و الأم و الأخت و الصديقة .. و بمواجهتك لسرطان الثدي
يُمكنك أن تكشفى كثير من قوتك المخبأة ..

استقبال الخبر

الإصابة بسرطان الثدي يعتبر صدمة لكل أنثى ، لذلك عند تلقي خبر الإصابة بأي مرض .. فإن الشخص يمر بعدة مراحل :

الإنيكار:

عدم تقبل التشخيص و عدم التصديق.

الغضب:

الشعور بالغضب و مشاعر الضيق تجاه الوضع المحيط مثل "الطبيب غير ثقة، أهلي لا يشعرون بمعاناتي".

الجدل:

المحاولة بتخفيف المعاناة و الغضب بالبحث عن إجابة منطقية لتساؤلات كثيرة تدور حول المرض.

الإكتئاب و الشعور بالفقد:

الشعور بالحزن و الضيق بسبب التشخيص و الشعور بفقد شئ من الجسم خاصة بعد عملية الإستئصال.

التقبل:

التكيف مع الوضع الراهن و لكن البعض يجدن أنفسهن أنتقلن من المرحلة الأولى إلى الأخيرة و الإنتقال بين هذه المراحل يعتمد على شخصية المريضة و الدعم الذي تحصل عليه. و من المهم التعرف على كل هذه المراحل حتى لا تنتقد المريضة نفسها و ما تشعر به أو لا يتهمها الآخرين بضعف الوازع الديني لديها.

الإضطرابات النفسية المصاحبة للسرطان

كثير من الدراسات و الأبحاث سجلت إصابة بعض المريضات المصابات بسرطان الثدي ببعض الأمراض النفسية .. فمن المهم التعرف عليها لطلب العون و الإرشاد النفسي .. فمن الأمراض المصاحبة التي وردت في كثير من الدراسات:

اضطراب الإكتئاب : DEPRESSION DISORDER

٢٥ - ١٥ ٪ من المصابات بسرطان الثدي يعانين من الإكتئاب و قد يصل إلى حد الإنتحار و الرغبة في الموت. و هنا تشعر المريضة بالحزن الشديد ، انقطاع الأمل بالشفاء ، الإنعزال و الإنسحاب عن الناس ، عدم الرغبة بممارسة الأمور الحياتية اليومية.

اضراب القلق : ANXIETY DISORDER

قلق مبالغ فيه و الانشغال بالأفكار و المخاوف الزائدة مما يعيق الحياة اليومية.

ضغوط ما بعد الصدمات النفسية POST TRAUMATIC STRESS DISORDER

قد يصبن به بعد التشخيص بالمرض و يكون ناتجاً عن التعرض لصدمة نفسية شديدة و يكون بمعاودة الشعور نفسه عند تلقي الخبر و مصاحباً له أحلام مزعجة ، و خيالات مزعجة للموقف نفسه ، كما يتجنب المكان الذي تعرض للصدمة فيه كالمستشفى مثلاً.

اضطراب عدم التوافق : ADJUSTMENT DISORDER

المبالغة في ردة الفعل من حيث السلوك و العاطفة كردة فعل للتشخيص بمرض السرطان و تشمل الأعراض العصبية الشديدة و القلق ، و له تأثير سلبي على حياة المريضة الطبية العائلية و الإجتماعية.

اضطراب الرهاب : PANIC DISORDER

نوبات من القلق الشديد يصاحبه مجموعة من الأعراض منها دوخة ، شعور بالغثيان ، زيادة في ضربات القلب ، شعور المريضة بأنها ستموت أو تفقد عقلها.

لماذا أنا؟

سؤال طبيعى نسأله نحن عند الاصابة بأي مرض .. قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن ، إن أمره كله خير ، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، و إن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له".
هذه هي الإجابة على سؤالنا .. و هذا المنطلق سنعتمد على الجانب الديني الذي يعتبر الأساس في حياتنا و لا نستطيع أن نغفله فهو جزء مهم يساعد المريض على:

- تقبل المرض ، والتقبل عامل مهم في تعاونه مع فريق العلاج.
- يزيد من دافعيته و حرصه و اتباعه للخطة العلاجية المطروحة.
- يقلل كثير من التعقيدات العلاجية.
- يقلل من كثرة التذمر من الإجراءات العلاجية.

كل ذلك يوفر له الحياة الهادئة و المستمرة. و لذلك يعتبر جزءاً من العلاج التطميني الذي نطلق عليه الإرشاد النفسي الإسلامي.

التصور الذاتي عن الجسد:

استئصال الثدي حدث فاجع و مؤلم بالنسبة للمرأة و هي بهذه الحالة ستشعر بأن أنوثتها سلبت ، و في بعض الحالات تشعر المرأة يمثل هذا الإحساس من غير استئصال الثدي كالأثار الجانبية للعلاج فهي تشعر أن هناك بعض التشوهات التي حدثت لها مثل فقدان الشعر.

تذكري أنك الإنسانية بذاتها و لم تتغير ، فاستمتعي بحياتك.

العلاقة الزوجية و الجنسية:

التغيرات الجسدية تؤثر على المرأة و من ثم تؤثر على العلاقة الزوجية. كذلك العلاج الإشعاعي و الكيميائي من الممكن أن يسبب نقص في الرغبة الجنسية. فيجب أن تكون العلاقة قائمة على أساس النقاش الصريح و على قدر كبير من الحب و التفاهم.

العلاج النفسي

يساعد المريضات على التغلب على المشاعر و المخاوف السلبية .. كما أنه يساعد على التكيف مع المرض مما يؤدي إلى دور فعال بالمراحل العلاجية .. لتحسين حياتهن و علاقاتهن الإجتماعية و قدرتهن على اتباع توصيات الأطباء المعالجين.

فدور العلاج النفسي:

- يساعد على تقبل المرض.
- التأقلم و التكيف مع مراحل العلاج.
- يساعد المريضة على التعبير عن المشاعر و المخاوف التي تمر بها.
- التكيف و تقبل التغيرات الفيسيولوجية مثل (سقوط الشعر ، استئصال الثدي).
- تقديم الدعم الأسري لأفراد العائلة للتعامل مع الشخص المصاب و المساعدة على التعبير عن المشاعر و المخاوف.

طرق متعددة من العلاج النفسي

العلاج الفردي:

يساعد على التكيف مع المرض ، و التأقلم مع العلاج بمختلف أنواعه.

العلاج الجماعي:

الهدف منه مشاركة مريضات سرطان الثدي بنفس المشاعر و المخاوف حتى لا تشعر أنها الوحيدة ، مما يساعد على الدعم و التطمين للمجموعة بأكملها.

العلاج العائلي:

يهتم بكل الأفراد الذين يهتمون بمرض السرطان و يقدم لهم الدعم و التطمين للتكيف و التعايش مع المرض.

التعايش مع سرطان الثدي

التعامل مع سرطان الثدي ليس أمراً سهلاً ، لا تتوقعي أو يتوقع الآخرون منك أن تكوني سعيدة و متفائلة طوال الوقت ، و تذكري أن هناك أوقاتاً تشعرين بها بالحزن و الضيق. التكيف مع مرض السرطان هو التعايش معه بطريقة طبيعية من غير أن تتأثر حياة الفرد و عائلته. و ذلك سواء في حالات المرض أو الشفاء. و المصابة بسرطان الثدي عليها أن تضع في اعتبارها أن هناك عدة عوامل في حياتها ستتأثر و منها:

الخوف من معاودة المرض:

المرأة المصابة بسرطان الثدي تشعر بالخوف للتغيرات التي تحدث لديها نتيجة العلاج و كذلك مخاوفها من معاودة أو انتشار المرض في الجسم.

- تزودي بكل المعلومات و الآثار الجانبية و المضاعفات الخاصة بحالتك.
- لا تترددى بمشاركة طبيبك عن مشاعرك و مخاوفك التي تشعرين بها.
- استوضحي عن كل ما يقلقك بسؤال صريح للمختصين عن حالتك.
- التكيف مع مرض السرطان و هو التعايش مع آثاره السلبية بطريقة فعّالة.

سنوات ما بعد المرض

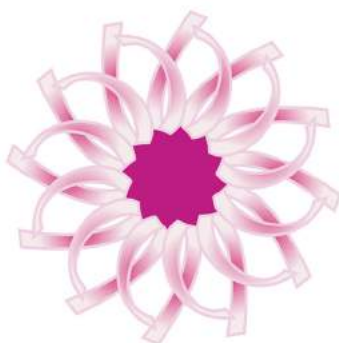
مرض سرطان الثدي و الخبرات المؤلمة التي تتعرض لها المريضة أمور لا تنسى بسهولة ، فحتى يعد العلاج تظل المريضة يسيطر عليها القلق و الخوف. و لكي تضيفي معنا جديداً لحياتك لا بد لك من التخلص من مخاوفك.

فساعدى نفسك باتباع هذه الخطوات التالية:

- حددي أولوياتك بوضع أهداف مناسبة لوضعك الحالي.
- أكثرى من النشاطات التي تحقق لك قدراً مقبولاً من المتعة.
- تجنبى الأفكار أو الأعمال التي لا تشعرى بالضيقة و التوتر.
- لا تعانى وحيدة ، فتحدثي مع الآخرين فإن هذا سيساعدك على التخفيف من قلقك و الضغوطات التي حولك.
- اكتشفي ما لديك من هوايات و مهارات و فعّليها بطريقة جديدة فهذا يزيد من ثققتك بنفسك.
- و لا تنسى الدعم الأسري و الإجتماعي الذي سيقدم لك الكثير بالإستمرار بحياة أفضل.

رسالة موجهة لك

فما زلت أنت المرأة التي تتمتع بكثير من المقومات الإيجابية التي ستساعدك على تخطي الصعوبات و التكيف معها.



جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION



جدول الأعمار و الناصائح الواجب إتباعها

من سن العشرين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة كل ثلاث سنوات.
- أشعة بالموجات فوق الصوتية للثدي عند الضرورة.

من سن الأربعين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة كل سنتين.

من سن الخمسين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة في كل سنة.

للنساء الأقل من الأربعين سنة و لديهن تاريخ مرضي عائلي بسرطان الثدي
أو دواعي أخرى عليهن إستشارة طبيب إختصاصي.



الخطوات المتبعة في الفحص

الخطوة الأولى: (المشاهدة - المعاينة في المرأة)

قفي أمام المرأة مع وضع يديك في النواضع المبيّنة في الصور و ملاحظة إذا كانت هناك أي
تغيرات غير طبيعية مثل: • حجم الثديين. • الحلماتين (ضمور في الحلمة). • إنفمار أو ثني الجلد.





قومي بلطف بعصر الحلمة مع ملاحظة خروج أي إفرازات غير طبيعية مثل (دم قائم اللون أو إفرازات ذات رائحة قوية).

الخطوة الثانية: (البحساس باللمس)



المرحلة الأولى:

إفحصي ثديك و أنت وافقة أمام المرأة ، أفحصي ثديك الئيسر بيدك اليمنى مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس كما هو موضح في الصورة ، كرري العملية نفسها مع ثديك الئيمن باستخدام اليد اليسرى و وضع اليمنى على الرأس ، تقصي و تحري أو تحسسي وجود أي كتلة أو تورم أو ثخانة في الجلد أثناء الفحص و لا تنسي أيضا فحص منطقة الإبط و أعلى الثدي / الصدر.

المرحلة الثانية:

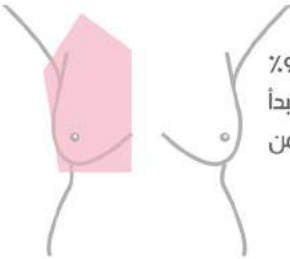
و أنت مستقيمة على الأرض كخطوة ثانية و ذلك بوضع يدك و استخدام أصابعك الثلاثة مبسطة فوق الثدي كما في المرحلة الأولى ، و عندما تكوني ممددة على ظهرك و لموازنة عضلة الثدي استعملي منشفة أو مخدة صغيرة تحت كتفك الئيمن ثم الئيسر.



معلومة:



يؤدي الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة 97%. إن شاء الله. منطقة الفحص هي كما موضحة في الصورة تبدأ من عظمة الترقوة إلى عظمة القص ثم إلى الضلع الأخير من القفص الصدري.



W W W . Z A H R A . O R G . S A

مسجلة بوزارة الشؤون الإجتماعية برقم 366

هاتف : +966-1-4833652 +966-1-4833652

فاكس : +966-1-2812841 +966-1-2812841

ص.ب: 61334 الرياض 11565 P.O.Box: 61334 Riyadh 11565
المملكة العربية السعودية Kingdom of Saudi Arabia